

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №3»

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № «1» 2024г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа №3»
/М.С. Киселева/
Приказ № 193/5 от «30.08» 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
Туристический клуб «Компас»
на 2024-2025 учебный год**

Направление: физкультурно-оздоровительное
Срок реализации – 3 года
Уровень программы: ознакомительный
Возраст – 9-17 лет

Составитель: Юхновец Сергей Викторович,
учитель физической культуры

Ачинск, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Горизонт» имеет туристско-краеведческую направленность. Уровень реализации программы – стартовый.

Туризм является наиболее доступной формой развития и воспитания подрастающего поколения. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Необходимость быстрого технического и тактического ориентирования в возникающих ситуациях вырабатывает у обучающихся гибкость и вариативность мышления.

Сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Следует иметь в виду, что обучение безопасной жизнедеятельности неразрывно связано с проблемой достижения ребенком успеха в жизни, его самореализации, самоутверждения, удовлетворения его разнообразных жизненных потребностей.

Актуальностью программы является то, что вовлечение обучающихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации детей, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р); Конституцией Российской Федерации; Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196, Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, Национальным проектом «Образование», утвержденным на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Новизна программы заключается в том, что обучение по программе позволит обучающимся отработать навыки коллективных действий в различных видах туристско-краеведческой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что необходимость быстрого технического и тактического ориентирования в возникающих ситуациях вырабатывает у обучающихся гибкость и вариативность мышления. Это в свою очередь поможет успешно ориентироваться в сложных условиях социальной среды, и в конечном итоге, будет способствовать максимальной самореализации личности. Совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся смогут выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

Отличительная особенность программы. Особое внимание в содержании программы уделяется основам туристской подготовки и более углубленному изучению вопросов безопасности туриста в природной среде.

Возраст детей

Программа «Горизонт» рассчитан на обучающихся 9 – 17 лет. Условия приема – заявление от родителей или законных представителей, медицинская справка о состоянии здоровья/возможности заниматься туризмом. Количество обучающихся в группе 15 человек.

Срок реализации программы

Данная программа предполагает 3 года обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут с 10-минутным перерывом.

Предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- рассказ;
- беседы;
- практические занятия в помещении и на местности;
- тренинг;
- игра;
- соревнование.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- групповая.

Цель: вовлечение обучающихся в туристское движение и приобщение к активному образу жизни через туристско-краеведческую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- формировать навыки и умения безопасного нахождения в природных условиях;
- обучить рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- прививать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать расширению кругозора обучающихся через краеведческую составляющую туризма.

Воспитательные:

- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- воспитывать самостоятельность, ответственность.

2. КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ

По завершению полного курса данной программы обучающиеся получают свидетельство об окончании дополнительной общеразвивающей программы «Горизонт». В течение учебного года обучающиеся имеют возможность получить знаки отличия в соответствии с региональной системой поощрения обучающихся образовательных организаций Красноярского края знаками отличия детско-юношеского туризма.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
I.	Вводное занятие	1	1	-
II.	Краеведение	7	3	4
2.1.	Туристические возможности края	2		
2.2.	Родной край, его природные особенности	3	1	2
2.3.	Изучение района путешествия	1		
III.	Основы туристской подготовки	21	10	11
3.1.	Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	-
3.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	1
3.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
3.4.	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
3.5.	Питание в туристском походе	2	1	1
3.6.	Туристские должности в группе	1	1	1
3.7.	Техника и тактика в туристском походе	6	1	4
3.8.	Подведение итогов туристского путешествия	1	1	1
3.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1
IV.	Топография и ориентирование	9	3	6
4.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
4.2.	Условные знаки	1	1	1
4.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
4.4.	Компас. Работа с компасом	2		1
4.5.	Способы ориентирования	1		1
4.6.	Действия в случае потери ориентировки	1		1
V.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	3	7
5.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	2		-
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	2
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	3
VI.	Общая физическая подготовка	52		

6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-
6.3.	Общая физическая подготовка	50	2	48
VII.	Итоговая аттестация	2		
ВСЕГО:		102		

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Вводное занятие.

Теория: Знакомство, вводный инструктаж. Ознакомление с программой.

II. Краеведение.

2.1. Туристические возможности края.

Теория: Первичный инструктаж по ТБ. Обзор экскурсионных объектов края. Заповедники и заказники Красноярского края.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

2.2. Родной край, его природные особенности.

Теория: Географическое положение, природные условия и ресурсы края. Территория и границы родного края. Карта Красноярского края. Животные и растения Красноярского края.

Практика: Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

2.3. Изучение района путешествия.

Теория: Изучение маршрутов путешествия. Работа со справочным материалом.

Практика: Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации.

III. Основы туристской подготовки.

3.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория: Туризм, как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

3.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практика: Комплектование группового снаряжения. Установка палатки. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

3.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток в различных условиях, размещение вещей в них. Хранение кухонных и

костровых принадлежностей. Уборка места лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Противопожарные меры. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практика: Раскладывание костров по типу и назначению. Установка палаток. Игры на командообразование.

3.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода. Отчетная документация. Систематика и оформление собранного материала.

Практика: Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации.

3.5. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в походе с ночевками. Дневной рацион питания туриста. Упаковка, хранение и транспортировка продуктов. Питьевой режим на маршруте. Добыча и очистка воды в природных условиях. Приготовление пищи в походных условиях.

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода.

3.6. Туристские должности в группе.

Теория: Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы. Другие постоянные должности в группе. Временные должности.

Практика: Распределение обязанностей в походе. Составление инструкций, памяток. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и поведения итогов походов. Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

3.7. Техника и тактика в туристском походе.

Теория: Естественные препятствия в походах. Выбор мест для организации переправы через ручей, реку. Организация переправы. Организация страховки при движении в походе.

Практика: Туристская полоса препятствий. Технические этапы дистанций. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

3.8. Подведение итогов туристского путешествия.

Теория: Знакомство с отчетами туристских групп.

Практика: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

3.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Теория: Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической само страховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов, переправ с использованием специального туристского снаряжения. Страховка и само страховка.

IV. Топография и ориентирование.

3.4. Топографическая и спортивная карта.

Теория: Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Географические и прямоугольные координаты. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Рельеф. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Работа с картой. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Игры для развития внимания и наблюдательности.

4.2. Условные знаки.

Теория: Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практика: Топографические диктанты. Кроссворды с элементами топографии.

4.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория: Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Практика: Определение сторон горизонта по местным предметам. Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.

4.4. Компас. Работа с компасом.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. Упражнения по определению расстояния до предмета. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

4.5. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту в походе.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Топографические диктанты, упражнения, игры.

4.6. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: Ориентирование в сложных условиях. Ориентирование по местным предметам.

Практика: Действия по обеспечению личной и групповой безопасности. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

V. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний.

Теория: Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивным и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Теория: Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и

растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

VI. Общая физическая подготовка.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Режим питания.

6.3. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лице вой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты го лобы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

VII. Итоговая аттестация.

Практика: Проведение соревнования среди обучающихся.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа построена таким образом, что в процессе обучения обучающиеся приобретают базовые знания и навыки, необходимые для участников туристского похода, участия в туристских слетах и соревнованиях. Уровень освоения программы предполагает развитие компетентности в области туристско-краеведческой деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- беседа;
- практические;
- коллективный;
- наглядный.

Организационные формы обучения:

- практическое занятие;
- экскурсия;
- игра;
- поход;
- экспедиция;
- соревнования.

Методические и учебные пособия:

- Дуров В.В.. Первая медицинская помощь в туристско-краеведческих походах, экспедициях и экскурсиях, Красноярск, ККДЮЦ, 2010.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма. Учебно- методическое пособие. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.

Дидактический материал:

- электронные презентации по разделам «Краеведение», «Топография и ориентирование», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»;
- топографические карты по разделу «Топография и ориентирование»;
- схемы по теме «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги», «Личное туристское снаряжение»;
- видеоматериал по разделам «Краеведение», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»;
- раздаточный материал по темам «Подготовка к походу, путешествию», «Обеспечение безопасности туриста».

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо наличие учебного кабинета, спортивный зал с помещением для хранения туристско-спортивного оборудования; безопасная оборудованная площадка на территории образовательной организации для занятий вне помещения.

Список рекомендуемого туристского снаряжения, оборудования и спортивного инвентаря:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Веревка вспомогательная (30м)	2 шт.
2.	Веревка вспомогательная (40м)	2 шт.
3.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
4.	Веревка основная (30 м)	4 шт.
5.	Веревка основная (40 м)	4 шт.

6.	Веревочные двойные усы	15 шт.
7.	Гимнастические маты	5 шт.
8.	Жумары	15 шт.
9.	Карабин рапид	15 шт.
10.	Карабин туристский с муфтой	15 шт.
11.	Карты спортивные, планы местности	15 шт.
12.	Каска защитная	5 шт.
13.	Коврик туристский	15 шт.
14.	Костровой трос (с крючками)	1 шт.
15.	Котел костровой	2 шт.
16.	Набор посуды	1 шт.
17.	Палатка туристская 2-х,3-х, 4-х местная	3 шт.
18.	Ремонтный набор в упаковке	1 комплект
19.	Рюкзаки 45-55 л, 80 л, 120 л	10 шт.
20.	Система страховочная	15 комплектов
21.	Спальный мешок	4 шт.
22.	Спасательный конец	2 шт.
23.	Спусковое устройство «восьмерка»	15 шт.
24.	Тент хозяйственный	1 шт.
25.	Мяч футбольный	1 шт.
26.	Мяч волейбольный	2 шт.
27.	Мяч баскетбольный	1 шт.
28.	Мяч резиновый	10 шт.
29.	Скакалка	15 шт.

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться педагогом дополнительного образования, инструктором–методистом по туризму, владеющим вышеизложенным материалом.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Ожидаемые результаты и способы проверки:

По результату освоения данной дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся:

будут знать:

- правила организации и проведения походов;
- индивидуальное и групповое туристское снаряжение;
- основы гигиены и правила оказания первой доврачебной помощи;
- способы ориентирования.

будут уметь:

- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- преодолевать естественные природные препятствия;
- применять средства страховки;
- организовать походный быт;
- оказывать доврачебную первую медицинскую помощь.

Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования, игры, викторины, тестирование.

Проверка усвоения программы проводится в течение всего процесса обучения.

Метапредметными результатами изучения программы «Компас» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- сравнивать объекты по заданным или самостоятельно определенным критериям;
- представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, план, схема, таблица);
- умение работать с информацией, структурировать полученные знания.

Регулятивные УУД:

- планировать деятельность;
- уметь прилагать волевые усилия и преодолевать трудности препятствия на пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты.

Коммуникативные УУД:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Личностные УУД:

- формировать основы экологической культуры;
- осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и свое поведение.

Для выявления соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации программы предусмотрены следующие формы аттестации обучающихся: промежуточная (полугодовая) и итоговая аттестации.

Формой промежуточной (полугодовой) и итоговой аттестации для проверки знаний является тестирование, для проверки умений - соревнование в группе. Фонд оценочных материалов представлен в Приложении.

7. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг образовательных результатов по программе проводится по следующим критериям.

Теоретическая подготовка обучающихся, т.е. соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Высокий: обучающийся дал 80% правильных ответов и более на поставленные вопросы.

Средний: обучающийся дал от 60% до 80% правильных ответов на поставленные вопросы.

Низкий: обучающийся дал менее 60 % правильных ответов на поставленные вопросы.

Практическая подготовка обучающихся, т.е. соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям.

Высокий: обучающийся самостоятельно справляется с практическими заданиями.

Средний: обучающийся справляется с практическими заданиями, исходя из указаний педагога.

Низкий: обучающийся не справляется с практическими заданиями.

Физическая подготовка.

Высокий: уровень физической подготовки соответствует высокому баллу согласно таблице нормативов.

Средний: уровень физической подготовки соответствует среднему баллу согласно таблице нормативов.

Низкий: уровень физической подготовки соответствует низкому баллу согласно таблице нормативов.

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: Издательство Игоря Балабанова, 2012. – 80 с.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008. – 76 с.
3. Ривкин Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками. Практическое пособие.- М.: 2001. – 77 с.
4. [Штюрмер Ю.А.: Опасности в туризме, мнимые и действительные. Учебно-методическое пособие. Издание третье. - М.: Издательство Балабанова, 2008. – 124 с.](#)

Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: Издательство Игоря Балабанова, 2012. – 80 с..
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008. – 76 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.tourist-journal.ru/>
2. http://uralinsttur.ru/umitin/files/putrik_history.pdf
3. <http://www.outdoors.ru/book/alp/index.php>
4. <https://skitalets.ru/infomation/books/4600/index.htm>
5. http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl_turpohod/soderjanie.htm
6. http://tyr-zo.narod.ru/met/nav_per/nav_per.html
7. http://tyr-zo.narod.ru/met/b_ins3.html
8. http://tyr-zo.narod.ru/liter/alek_ot.html
9. <http://speleolog.kiev.ua/books/psych/shell.php>
10. http://nkosterev.narod.ru/met/shibaev1/shib_p.html
11. http://nkosterev.narod.ru/met/varl_bez.html

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Тестовые задания для проведения промежуточной (полугодовой) и итоговой аттестации

Тема «Первая доврачебная помощь»

1. В нашей местности из змей самая опасная:

- А) кобра;
- Б) гадюка;
- В) уж.

2. При укусе змеи категорически запрещается:

- А) накладывать на поражённую конечность жгут;
- Б) давать пострадавшему пить;
- В) отсасывать из ранки яд.

3. Если укусила гадюка, нужно:

- А) наложить жгут;
- Б) разрезать ранку (место укуса);
- В) отсосать из ранки яд не глотая; обратиться к врачу.

4. Лесные клещи являются:

- А) переносчиками опасного конского бешенства;
- Б) клещевого энцефалита;
- В) малярии.

5. Если клещ присосался к телу человека, нужно:

- А) не трогать его, сам отпадёт;
- Б) раздавить его;
- В) вытащить пинцетом;
- Г) прижечь горячей спичкой, оставшейся хоботок удалить иглой, прокалённой на огне, обратиться к врачу.

6. Лесные клещи активны:

- А) в любое время суток;
- Б) только утром;
- В) только днём;
- Г) только вечером.

7. Чтобы предохранить себя и окружающих вас людей от поражения клещевым энцефалитом, нужно:

- А) сделать прививку;
- Б) чаще осматривать тело и одежду и снимать прицепившихся клещей;
- В) не обращать на клещей никакого внимания.

8. Чтобы уберечь себя от ужаливания пчёл, ос, шершней, нужно:

- А) не приближаться к пчелиным ульям, особенно в жаркие дни;

- Б) не делать резких движений;
- В) нужно ходить в противомоскитной сетке и плотной одежде.

9. Кому в первую очередь опасны укусы пчёл, ос, шершней:

- А) всем людям;
- Б) больным;
- В) испытывающим аллергию на укусы этих насекомых.

10. Особенно опасно укусы пчёл, ос, клещей:

- А) в руку;
- Б) в щёку;
- В) в язык;
- Г) в шею.

11. Что происходит с кожей человека после укуса опасных насекомых:

- А) ничего не происходит;
- Б) кожа белеет;
- В) кожа краснеет;
- Г) ощущается сильная боль и зуд.

12. Если укусила пчела, нужно сразу же:

- А) промыть место укуса холодной водой;
- Б) удалить жало из ранки;
- В) смазать ранку мазью.

13. Если укусила оса, нужно:

- А) выпить лекарство;
- Б) наложить холодный компресс;
- В) промыть желудок.

14. Причины возникновения у человека солнечного удара:

- А) голова не защищена от прямых солнечных лучей;
- Б) общий перегрев организма;
- В) лёгкая одежда;
- Г) сон в тени.

15. Симптомы солнечного удара:

- А) характерные симптомы отсутствуют;
- Б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение, головокружение.
- В) общая слабость, шум в ушах, пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно;
- Г) желудочные расстройства.

16. Чем характеризуется капиллярное кровотечение:

- А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;
- Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;
- В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

17. Чем характеризуется венозное кровотечение:
- А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;
 - Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;
 - В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.
18. Чем характеризуется артериальное кровотечение:
- А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;
 - Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;
 - В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.
19. Чтобы остановить капиллярное кровотечение, надо:
- А) наложить на рану давящую повязку;
 - Б) наложить жгут или закрутку на конечность;
 - В) согнуть конечность в суставе;
 - Г) осуществить пальцевое прижатие.
20. Чтобы остановить венозное кровотечение на конечности, надо:
- А) наложить жгут или закрутку на конечность;
 - Б) наложить асептическую повязку;
 - В) наложить антисептическую повязку.
21. Чтобы остановить артериальное кровотечение на конечности, надо:
- А) наложить жгут или закрутку на конечность;
 - Б) наложить асептическую повязку;
 - В) наложить антисептическую повязку.
22. Признаки внутреннего кровотечения:
- А) бледный цвет кожных покровов, низкое артериальное давление, потеря сознания;
 - Б) высокая температура тела, судороги;
 - В) резкая боль, припухлость кожи, галлюцинации.
23. Как оказать первую помощь при небольшой и неглубокой ране:
- А) наложить стерильную повязку;
 - Б) промыть рану лекарством;
 - В) обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.
24. Первая медицинская помощь при вывихе конечности:
- А) дать обезболивающее средство, вправить вывих, зафиксировать конечность;
 - Б) осуществить иммобилизацию повреждённой конечности, дать обезболивающее средство, положить холод, вызвать 03;
 - В) зафиксировать конечность, положить грелку с горячей водой, вызвать 03.
25. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом бедра:
- А) лёжа;
 - Б) сидя;
 - В) как ему удобно.
26. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом верхней конечности:

- А) лёжа;
- Б) сидя;
- В) как ему удобно

27. Какой материал может быть использован в качестве шины:

- А) бинт, вата;
- Б) любая ткань;
- В) кусок доски, жердь.

28. Для каких целей при оказании первой медицинской помощи не используется марганцево-кислый калий (марганцовка):

- А) наружно в водных растворах для промывания горла;
- Б) для промывания ран;
- В) в водных растворах для промывания желудка;
- Г) протирать кожу от укусов комаров и клещей.

29. Для каких целей используется йод:

- А) для обработки кожи вокруг раны;
- Б) для обработки всей поверхности раны при сильном загрязнении;
- В) для обработки ожогов, вызванных щелочью.

30. Сульфацил натрия применяется для:

- А) промывания ран;
- Б) стерилизации обожжённой поверхности кожи;
- В) промывания глаз (3-5 капель закапать в глаз).

31. Назначение активированного угля:

- А) при болях в животе;
- Б) высокой температуре тела;
- В) при желудочном отравлении.

32. Назначение нашатырного спирта (раствора аммиака 10 %):

- А) для обработки ран;
- Б) согревающего компресса;
- В) вдыхание при обмороке или отравлении угарным газом.

33. Эластичный бинт нужен для:

- А) фиксации иммобилизационных шин;
- Б) для наложения пращевидной повязки;
- В) для фиксации перевязочного материала при ранении пальцев, кисти.

34. Перекись водорода нужна для:

- А) защиты от пчёл, ос, шершней;
- Б) для очистки ран;
- В) защиты от комаров и мошки.

35. Первая медицинская помощь при открытом переломе:

- А) концы сломанных костей совместить;

- Б) убрать осколки костей;
- В) наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности, покой.

36. Признаки закрытого перелома костей конечности:

- А) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности;
- Б) конечность деформирована, повреждён кожный покров, видны осколки костей;
- В) синяки, ссадины на коже.

37. Признаки открытого перелома:

- А) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности;
- Б) конечность деформирована, повреждён кожный покров, видны осколки костей;
- В) синяки, ссадины на коже.

38. Признаки перелома рёбер:

- А) боль, припухлость с красно-синюшным оттенком;
- Б) боль усиливается при кашле, движении, глубоком вдохе;
- В) кашель, боль при дыхании, повышенная температура тела.

39. Основные правила наложения шины при переломе костей голени:

- А) наложить две шины с внешней и внутренней сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их;
- Б) наложить две шины с внутренней и наружной стороны от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы;
- В) наложить одну шину с внутренней стороны и прибинтовать.

40. Наложение шины при переломе бедренной кости в нижней трети:

- А) наложить одну шину от стопы до середины бедра;
- Б) наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую – от стопы до паха;
- В) наложить две шины от стопы до конца бедра.

41. Первая медицинская помощь при переломе костей таза:

- А) придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку;
- Б) уложить пострадавшего на ровную жёсткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы, положить под них валик из одежды или другого заменяющего её материала;
- В) уложить пострадавшего на спину на жёсткую поверхность, к местам повреждения приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.

42. Как наложить шину при переломе пальцев или кисти:

- А) по ладонной поверхности предплечья от начала пальцев до локтевого сгиба;
- Б) с обеих сторон кисти и прибинтовать.
- В) по ладонной стороне предплечья от начала пальцев до плечевого сустава.

43. Транспортная шина должна:

- А) фиксировать только места перелома;
- Б) фиксировать места перелома и обездвиживать ближайший сустав;
- В) фиксировать места перелома и два смежных сустава.

44. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен быть:

- А) уложен на жёсткий щит в положении на животе (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком под поясничным отделом);
- Б) уложен на жёсткий щит в положении на животе с приподнятым головным концом;
- В) быть уложен на жёсткий щит с опущенным головным концом.

45. Первая медицинская помощь пострадавшему с переломом плечевой кости:

- А) подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство;
- Б) прибинтовать руку к туловищу, дать обезболивающее средство;
- В) в подмышечную область положить валик, согнуть руку в локтевом суставе, наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.

46. Первая медицинская помощь при переломе костей предплечья – наложение шины от:

- А) кончиков пальцев до локтевого сустава;
- Б) кончиков пальцев до верхней трети плеча;
- В) лучезапястного сустава до верхней трети плеча.

47. Первая медицинская помощь при переломе ключицы:

- А) наложить две шины на плечо;
- Б) прибинтовать руку к груди;
- В) наложить марлевую повязку «Дезо».

48. При переломе для уменьшения боли можно применять:

- А) валидол;
- Б) анальгетики и холод;
- В) энтеродез.

49. Первая медицинская помощь при переломе костей черепа:

- А) уложить пострадавшего набок, голову зафиксировать уложенным вокруг неё валиком из одежды;
- Б) уложить пострадавшего на спину дать тёплое питьё, на голову положить компресс.
- В) уложить на спину, под ноги положить валик.

50. Первая медицинская помощь при переломе бедра:

- А) наложить одну шину от колена до подмышечной впадины;
- Б) наложить одну шину с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторую – от стопы до места перелома;
- В) наложить одну шину с наружной стороны от стопы до подмышечной впадины, вторую – от стопы до паха.

51. Первая медицинская помощь при переломе лопатки:

- А) наложить шину;
- Б) наложить тугую повязку;
- В) подвесить руку на косыночную перевязь.

52. Первая медицинская помощь при переломе костей стопы:

- А) наложить восьмиобразную повязку;
- Б) наложить шину от кончиков пальцев до коленного сустава;
- В) наложить тугую повязку.

53. При переломе нижней челюсти пострадавшего нужно перевозить:
- А) лёжа на животе;
 - Б) лёжа на спине;
 - В) сидя.
54. Реанимация состоит из:
- А) прекардиального удара, искусственного дыхания, непрямого массажа сердца;
 - Б) измерения артериального давления, удара по спине между лопатками;
 - В) удара по левой половине грудной клетки, наложения на рану стерильной повязки, шины.
55. Где нужно определять пульс, если пострадавший без сознания:
- А) на лучевой артерии;
 - Б) на бедренной артерии;
 - В) на сонной артерии.
56. Правила выполнения реанимации одним человеком:
- А) одно вдувание, пять надавливаний на грудину;
 - Б) два вдувания, пятнадцать надавливаний на грудину;
 - В) три вдувания, двадцать надавливаний на грудину.
57. Правила выполнения реанимации двумя спасателями:
- А) одно вдувание, пять надавливаний на грудину
 - Б) два вдувания, пятнадцать надавливаний на грудину;
 - В) три вдувания, двадцать надавливаний на грудину.
58. Признаки клинической смерти:
- А) отсутствие сознания, пена изо рта;
 - Б) отсутствие пульса на сонной артерии; расширенные зрачки;
 - В) бред, высокая температура, расширенные зрачки.
59. Признаки термического ожога I степени:
- А) покраснение кожи с пузырями;
 - Б) покраснение и отёк кожи, жгучая боль;
 - В) покраснение кожи, сильный зуд.
60. Первая медицинская помощь при ожогах I степени:
- А) вскрыть пузыри, наложить мазевую повязку;
 - Б) обработать кожу 5% раствором йода;
 - В) охладить обожжённую поверхность, наложить стерильную ватно-марлевую повязку.
61. Первая медицинская помощь при ожоге кипятком:
- А) смазать обожжённый участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство;
 - Б) промыть ожог холодной водой минут десять, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство;
 - В) присыпать пищевой содой, наложить повязку.
62. Признаки ожога II степени:

- А) покраснение, жгучая боль, повышенная температура;
- Б) покраснение кожи с пузырями;
- В) ожог кожи, мышц, обугливание.

63. Первая медицинская помощь при ожогах II степени:

- А) вскрыть пузыри, наложить марлевую повязку;
- Б) вскрыть пузыри, протереть спиртом, наложить стерильную повязку;
- В) не вскрывать пузыри, наложить стерильную повязку.

64. Мозоли и потёртости на ногах образуются из - за:

- А) плохой погоды;
- Б) длительной ходьбы;
- В) плохо подобранной обуви.

65. Степени обморожения человека делятся на:

- А) две;
- Б) три;
- В) четыре;
- Г) пять.

66. Первая медицинская помощь при обморожении:

- А) обмороженное место растереть снегом;
- Б) обмороженное место растереть шерстяной тканью (шарф, рукавица);
- В) обмороженное место прикрыть шарфом, рукавицей, пить горячий чай, кофе.

67. Основное средство оказания первой медицинской помощи при ранах:

- А) бинтовые повязки;
- Б) заклеивание лейкопластырем;
- В) наложение шин.

68. Если подвернул ногу, нужно:

- А) примотать к здоровой ноге;
- Б) наложить тугую повязку, сверху – холод;
- В) наложить шину.

Ключ к тесту по теме «Первая доврачебная помощь»:

- 1 - б; 24 - б; 46 - б;
- 2 - а; 25 - а; 47 - в;
- 3 - в; 26 - в; 48 - б;
- 4 - б; 27 - в; 49 - а;
- 5 - г; 28 - г; 50 - в;
- 6 - а; 29 - а; 51 - в;
- 7 - а; б; 30 - в; 52 - б;
- 8 - а; 31 - в; 53 - в;
- 9 - в; 32 - в; 54 - а;
- 10 - в; 33 - в; 55 - в;
- 11 - в; г; 34 - б; 56 - б;

- 12 - б; 35 - в; 57 - а;
- 13 - б; 36 - а; 58 - б;
- 14 - а; б; 37 - б; 59 - б;
- 15 - б; 38 - б; 60 - в;
- 16 - в; 39 - б; 61 - б;
- 17 - б; 40 - б; 62 - б;
- 18 - а; 41 - б; 63 - в;
- 19 - а; 42 - а; 64 - в;
- 20 - а; 43 - в; 65 - в;
- 21 - а; 44 - а; 66 - в;
- 22 - а; 45 - в; 67 - а;
- 23 - в; 68 - б.

Тема «Правила поведения в походе»

1. Главной задачей при подготовке к походу является:

- А) выполнение целей и задач похода;
- Б) обеспечение безопасности;
- В) полное прохождение маршрута.

2. Руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристической группы в поисково-спасательную службу (ПСС) для того, чтобы:

- А) от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте;
- Б) ПСС могла контролировать прохождение группой населённых пунктов, отмеченных в маршруте;
- В) ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

3. Из перечисленных объектов линейным ориентиром является

- А) граница леса;
- Б) автобус, стоящий на остановке;
- В) трактор в поле.

4. Наиболее удобной обувью в походе являются:

- А) резиновые сапоги;
- Б) полуботинки;
- В) кроссовки.

5. Чтобы высушить резиновые сапоги в походе, нужно

- А) вытащить из сапог стельку и протереть внутри досуха тряпкой;
- Б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
- В) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить около костра.

6. Верхняя одежда туриста должна быть:

- А) однотонного цвета;
- Б) из камуфляжной ткани;
- В) яркая, демаскирующая.

7. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, необходимо (укажите последовательность действий цифрами):

- А) прислушаться к звукам;
 - Б) определить, сколько времени двигались;
 - В) остановиться и оценить ситуацию;
 - Г) найти возвышенное место и оглядеться;
 - Д) вспомнить свой путь;
 - Е) искать дорогу или тропу, ручей или реку;
 - Ж) осмотреться, искать затёсы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- 3) выйти на тропу, дорогу, к ручью.

8. Приметами хоженной тропы могут быть:

- А) высокая трава;
- Б) низкая трава;
- В) следы от транспорта;
- Г) сломанные ветки;
- Д) наличие следов птиц и зверей.

9. При устройстве навеса или шалаша крышу следует накрывать:

- А) сверху – вниз;
- Б) справа – налево;
- В) снизу – вверх;
- Г) слева – направо.

10. Если заблудился, нужно выходить к ручью или реке и идти вниз по течению, т.к.:

- А) вода необходима для питья;
- Б) можно ловить рыбу;
- В) можно выйти к поселению людей.

Ключ к тесту по теме «Правила поведения в походе»:

- 1 - б; 6 - в;
- 2 - в; 7 - в, д, б, а, ж, г, е, з;
- 3 - а; 8 - в, г;
- 4 - в; 9 - в;
- 5 - а; 10 - в.

Тема «Подготовка к походу»

1. Основное направление в работе по безопасности похода:

- А) соблюдение режима дня;
- Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
- В) словесные предупреждения;
- Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- А) неблагоприятные метеорологические условия;
- Б) недостаток снаряжения;

В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;

А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;

Б) делать только то, что нравится мне;

В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:

А) руководитель похода;

Б) родители;

В) милиция;

Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:

А) чрезвычайной ситуации;

Б) перемене погоды;

В) появлению диких животных.

6. Травма – это:

А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;

Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;

В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:

А) отставание от группы;

Б) опоздание к приёму пищи;

В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

А) хорошо знать маршрут;

Б) взять с собой необходимое количество продуктов;

В) одеться по сезону;

Г) сделать поход безопасным и интересным.

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

А) знать наиболее интересные места;

Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;

В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:

А) он выписал справку;

Б) определить состояние своего здоровья;

В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:

А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;

- Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
- В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:

- А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
- Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
- В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:

- А) объединяет и сплачивает группу;
- Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
- В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Ключ к тесту по теме «Подготовка к походу»:

- 1 - б;
- 2 - г;
- 3 - а;
- 4 - а;
- 5 - а;
- 6 - в;
- 7 - в;
- 8 - г;
- 9 - б;
- 10 - б;
- 11 - б;
- 12 - в;
- 13 - а.

Тема «Безопасность у костра»

1. Выберите из предложенных вариантов требования, предъявляемые к месту разведения костра:

- А) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;
- Б) место разведения костра должно быть не далее десяти метров от источника воды;
- В) необходимо найти поляну, защищённую от ветра;
- Г) в ненастную погоду надо разводить костёр под деревом, крона которого должна превышать основание костра на шесть метров;
- Д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- Е) место разведения костра должно быть обложено камнем;
- Ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

2. Как правильно разводить костёр. Пронумеруйте действия в нужном порядке:

- А) положить на почву растопку;
- Б) на растопку положить ветки;
- В) поджечь костёр двумя- тремя спичками;
- Г) приготовить растопку и дрова;
- Д) сверху веток положить поленья, дрова;

Е) соблюдать правила пожарной безопасности.

3. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- А) «нодья»;
- Б) «шалаш»;
- В) «таёжный»;
- Г) «колодец».

4. Какой из костров относится к жаровым:

- А) «шалаш»;
- Б) «решётка»;
- В) «таёжный»;
- Г) «нодья».

5. При разведении костра запрещается:

- А) разводить костёр возле водоемов;
- Б) разводить костёр на торфяных болотах;
- В) разводить костёр на снегу;
- Г) разводить костёр близ деревьев;
- Д) использовать для костра сухостой;
- Е) использовать сухую траву;
- Ж) использовать живые деревья;
- З) использовать мох и мелко разрубленную кору;
- И) оставлять без присмотра горящий костёр;
- К) оставлять дежурить возле костра менее трёх человек.

Ключ к тесту по теме «Безопасность у костра»:

- 1 - д, е;
- 2 - г, а, в, б, д, е;
- 3 - б;
- 4 - в;
- 5 - б, г, ж, и.

Итоговая аттестация проводится в форме соревнования.

Обучающиеся делятся на команды, проходят этапы дистанции. В индивидуальном порядке обучающиеся сдают нормативы по физической подготовке.

Возможные этапы дистанции:

- Определение азимута;
- Параллельная переправа;
- Навесная переправа;
- Спуск;
- Подъем;
- Изготовление носилок;
- Наложение повязки;
- Вязка узлов;
- Установка палатки.